

# コパンスポーツクラブ豊川 プログラムスケジュール (2024年12月)

更新:2024/11/22(金)21:03

	月		火	水		木		金		土		日	
	スタジオ	プール	休館日	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00	美ボディ 曾我あすみ 10:15~10:45	全面利用不可 10:00~13:00		ナチュラルヨガ 塩瀬 弘子 10:15~11:15	全面利用不可 10:00~13:00	ストレッチヨガ 宇治澤 和佳枝 10:30~11:30	全面利用不可 10:00~13:00		全面利用不可 10:00~13:00		全面利用不可 10:00~13:00	ソフトヨガ 渡部 恵子 10:15~11:15	大プール利用可能 10:00~13:00
11:00	はじめてエアロ 曾我あすみ 11:00~11:30			ソフトヨガ 渡部 恵子 11:30~12:30				ナチュラルヨガ 山内和美 11:00~12:00		かんたんエアロ&骨盤ケ ア 萩原 智子 11:00~12:00		かんたんエアロ 河合 恭子 11:30~12:15	
	ソフトヨガ 宇治澤 和佳枝 11:45~12:45												
12:00						かんたんエアロ 上條 智子 12:15~13:00		ピラティス 山内和美 12:15~13:00				ステップⅢ 河合 恭子 12:30~13:00	
13:00	ボディリセット 宇治澤 和佳枝 13:00~14:00				アクアピクス 野口 多佳子 13:15~13:45	骨盤調整ヨガ 鈴木 浩美 13:15~14:15					大プール利用可能※小プ ール一部可 13:00~15:30		
14:00		週替りレッスン 小久保 水穂 14:00~14:30		[有料]YMバレエ 14:00~15:30	はじめてレッスン 小久保 水穂 14:00~14:30		※9月より休講 小久保 水穂 14:00~14:30						
15:00		全面利用不可(小プー ル15:30まで可) 15:00~20:00			全面利用不可(小プー ル15:30まで可) 15:00~18:30		全面利用不可(小プール 15:30まで可) 15:00~20:00		全面利用不可(小プール 15:30まで可) 15:00~18:30		全面利用不可 15:30~18:00		
16:00													
17:00													
18:00					小プール利用可 18:30~20:30				小プール利用可 18:30~20:30		小プール利用可 18:00~19:00		
19:00	ピラティス 山内和美 19:45~20:45			フィットネスボクシン グ 金田 由美 19:30~20:15		ピラティス 石田 かわり 19:30~20:15		はじめてステップ 上條 智子 19:30~20:00					
20:00		小プール利用可 20:00~20:30		かんたんエアロ 河合 恭子 20:30~21:15	アクアピクス 金田 由美 20:30~21:00		小プール利用可 20:00~20:30	ズンバ 上條 智子 20:15~20:45					
			※週替わりレッスン 20:30~21:00										

<p>ご利用制限の時間帯 子供スクールや学校授業のため、一部または全面をご利用いただけない時間帯があります。</p>	<p>ストレッチ・リラククス 身体をほぐしたり、呼吸を整えてリラックスするためのプログラム。スタジオレッスンが初めての方や、体力にあまり自信のない方にお勧め。</p>	<p>基礎体力向上 基礎体力向上を目的とした、基本的なプログラム。スタジオレッスンが初めての方、徐々に運動をする方にお勧め。</p>
<p>プールプログラム 水の特性を活かした、足腰に優しい水中プログラム。ヒザや腰が弱い方、初めてプールを利用される方にお勧め。</p>	<p>カロリー消費 有酸素運動を通じ、全身の汗をかくプログラム。運動不足解消や痩せたい方にお勧め。</p>	

プログラム名	分類	説明文
バレエ	カロリー消費	バレエの基本動作を使って、美しい身体を目指します。
めざせ25m	カロリー消費、泳力アップ	潜る・浮く・呼吸などの基本動作から始め、クロールで25mを楽に泳ぐことを目指します。
ビートボクシング	カロリー消費、筋力アップ	ボクシングのパンチ動作、ジャブ、フック、アッパーなどを取り入れた簡単な動作で、脂肪燃焼、シェイプアップ、ストレス発散をおこなうことができる激汗系プログラムです。
ステップ	カロリー消費	ステップ台を使った昇降運動で、下肢を中心にエクササイズ。ふともも、ふくらはぎを引き締めたい方に。
子供スイミング	-	子どもスクールの教室時間です。
四泳法レッスン	カロリー消費、泳力アップ	泳ぎの基本を覚えて、プールをもっと楽しむためのプログラム。無料クラスと有料クラスがあります。
アクアピクス	カロリー消費	水中でおこなうエアロピクス（有酸素運動）。カロリーの消費だけでなく、水圧によって血液やリンパの流れが促されることで、むくみやほてりの改善にも繋がります。
ヨガ	カロリー消費、ストレッチ・リラククス	呼吸を整えながら瞑想やストレッチを行い、心身をゆったりリラックス。運動が苦手な方でも、お気軽にご参加いただけます。
エアロピクス	カロリー消費	音楽に合わせて行う、全身を使った有酸素運動。楽しみながらシェイプアップしたい方、スタジオプログラムに初めて参加する方に。
ZUMBA	カロリー消費	ラテン音楽を使ったダンスエクササイズ。ステップや振り付けを覚えながら、しっかりカロリーを消費できます。
子供スクール	-	子どもスクールの教室時間です。
ボディメイク	カロリー消費、筋力アップ、体幹トレーニング	脂肪燃焼とあわせてボディラインを効率よく整えていくことができるプログラム。つつい、おっくうになりがち筋力トレーニングも、みんな一緒に音楽に合わせて行えば、あっという間にできるのも最大の魅力です。
ピラティス	ストレッチ・リラククス、体幹トレーニング	精神統一による心身鍛錬で、理想の体を手に入れるヨガや、深層部の筋肉を鍛えることで、内側から芯が通った健康的な体へと生まれ変わるピラティスを実施しています。